



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

HAKALA MAX OLIVER, MARIA KATARIINA TAURIAINEN
PERHEEN MERKITYS ALLE 8-VUOTIAIDEN LASTEN FYYSISEEN AKTIIVI-
SUUTEEN

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan koulutus
2017



Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Master's Programme in Education and Globalisation Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author Hakala Max & Tauriainen Maria	
Työn nimi/Title of thesis Perheen vaikutus alle 8 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis KK	Aika/Year 2017	Sivumäärä/No. of pages 30
Tiivistelmä/Abstract <p>Kandidaattitutkielmamme tarkastelee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen muodossa kotimaista ja kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta. Tutkimuskohteena ovat varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus sekä perheen asema lapsen fyysisen aktiivisuuden tukijana. Tutkielmassa selvitetään, millaisia vaikutuksia perheellä on lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkielmassa huomioidaan demografiset eli biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset ympäristötekijät.</p> <p>Käsitlemme tutkielmassa fyysisen aktiivisuuden käsitteen sekä esittelemme uudet fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lisäksi käsitlemme fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tämän jälkeen tarkastelemme perheen merkitystä alle 8-vuotiaan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.</p> <p>Aihe on erittäin ajankohtainen, sillä vuonna 2016 on julkaistu uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Perheen ajankäytössä sekä elintavoissa on tapahtunut muutosta, mitkä ovat heijastuneet lasten päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun. Fyysistä aktiivisuutta voidaan pitää yhtenä merkittävänä tekijänä lapsen normaalin kasvun ja kehityksen osalta. Tämän vuoksi fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun on kiinnitettävä erityistä huomiota.</p> <p>Lapsen ja vanhemman välillä vallitsee voimakas molemminpuolinen kiintymys, jota kutsutaan biologiseksi siteeksi. Tämän myötä vanhemmat vaikuttavat lapseen monella eri tapaa. Perheellä ja erityisesti vanhemmilla on on tärkeä rooli tukea ja kannustaa lasta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin. Vanhemmat sekä sisarukset ovat lapselle tärkeitä roolimalleja. Myös fyysisellä ympäristöllä, kuten liikuntavälineillä ja varusteilla, asuinmiljööllä sekä ulkoilumahdollisuuksilla voidaan monella tapaa vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.</p> <p>Tutkielmaa voisi syventää jatkossa seurantatutkimuksen muodossa. Tutkimuksessa seurattavana olisivat lapset ja heidän vanhemmat. Alueena toimisi esimerkiksi joku yleinen leikki-alue. Tutkimukseen haastateltaisiin puistossa olevia vanhempia ja heidän tapoja.</p> <p>Asiasanat/Keywords Fyysinen aktiivisuus, perhe, biologiset tekijät, psyykkiset tekijät,</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	VARHAISVUOSIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	3
2.2	Fyysisen aktiivisuuden merkitys alle kouluikäisen lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen	5
2.2.1	<i>Fyysinen aktiivisuus ja motorinen kehitys</i>	<i>8</i>
2.2.2	<i>Fyysinen aktiivisuus ja kognitiivinen kehitys</i>	<i>10</i>
2.2.3	<i>Fyysinen aktiivisuus ja psyykinen kehitys</i>	<i>10</i>
2.2.4	<i>Fyysinen aktiivisuus ja sosioemotionaalinen kehitys</i>	<i>11</i>
3	PERHE LAPSEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TUKIJANA.....	13
3.1	Demografiset ja biologiset tekijät	15
3.2	Psyykkiset tekijät	17
3.3	Sosiaaliset tekijät.....	17
3.4	Fyysiset ympäristö tekijät	20
4	POHDINTA	24
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Tutkielman tavoitteena on selvittää perheen vaikutusta alle 8-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Aiemmat tutkimukset ovat antaneet suuntaa, miten aikuiset voivat omalla fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla tukea lasten hyvinvointia. Liikunnallisella lapsuudella tuetaan kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. Liikunnallinen lapsuus ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. Lapsen hyvinvoinnin kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto tai riittävä uni ja lepo. (Haapala et al. 2016.)

Varhaisilla liikkumisen kokemuksilla on valtavan suuri merkitys, sillä elintavat alkavat muotoutua jo kolmen vuoden iässä. Tutkimusten mukaan nykyisin vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista liikkuu normaalin kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edellyttävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle 8-vuotiaille lapsille tulee kertyä päivittäin vähintään kolme tuntia vaihtelevasti erilaisia kuormituksen tasoja sisältävää fyysistä aktiivisuutta. Kolme tuntia tulisi sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Yli tunnin pituisia istuma jaksoja tulisi välttää. (Sääkslahti, 2016.) Alle kouluikäisten lasten arkipäivät kuluvat suurimmaksi osaksi fyysisesti kevyissä touhuissa. Keskimäärin lapsilla liikuntaa kertyy päivän aikana yhdestä kahteen tuntiin, josta noin tunti on reipasta liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Perheellä on tärkeä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden tukijana. (Sääkslahti, 2016.) Noin 10 % varhaiskasvatuksesta lapsista ei pääse päiväkotipäivän jälkeen lainkaan ulos leikkimään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Tänä päivänä perheet käyttävät arkisin yhteiseen aktiiviseen tekemiseen aikaa keskimäärin alle puoli tuntia. Viikonloppuisin yhteiseen tekemiseen aikaa kuluu hieman enemmän. Lapsiperheistä vain alle puolet liikkuvat yhdessä 1–2 kertaa viikossa. Viidesosa perheistä liikkuu yhdessä joka päivä. Vanhempien tuki ja kannustus ovat keskeisessä osassa lapsen riittävän fyysisen aktiivisuuden kannalta, ja siitä huolimatta vanhemmat kannustavat lastaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai liikuntaan vain muutaman kerran viikossa. (Laukkanen ym. 2016.)

Mikäli aikuiset eivät muuta nykytrendin suuntaa, on odotettavissa, että tulevaisuudessa lasten fyysisen aktiivisuuden määrä jatkaa edelleen vähenemistä ja passiiviset

ajanviettotavat lisääntyvät entisestään. Kasvattajat yhdessä vanhempien kanssa ovat avainasemassa luomassa omalla toiminnallaan ja kannustuksellaan lapselle mahdollisuuden monipuoliseen ja suositukset täyttävään aktiivisuuteen. (Soini 2015.)

Tarkastelemme perheen vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen neljästä eri näkökulmasta. Tarkastelukulmat perustuvat Sallisin ym. (2000) tekemään tutkimukseen jossa, fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät on jaettu neljään luokkaan: demografiset eli biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset ympäristötekijät. Tässä tutkielmassa keskitymme erityisesti sosiaaliseen ja fyysisen ympäristön tuen merkitykseen. Kun lasta kannustetaan kohti liikkuvampaa elämän tapaa, on perhe tärkeässä roolissa. Sosiaalisessa tuessa korostuvat vanhemmilta ja muilta läheisiltä saatu tuki ja kannustus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.) Lasten vanhemmat ovat osaltaan vastuussa siitä, millaisessa fyysisessä ympäristössä lapsi kasvaa (Hurme 1995, 150). Tämän vuoksi tutkielmassa nostetaan esiin myös fyysisen ympäristön tuen merkitys.

Tutkielma toteutetaan systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, jonka viitekehyksenä toimivat aiheesta aikaisemmin tehdyt tutkimukset ja kirjallisuus. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa käsitellään suuri määrä tutkimusmateriaalia tiiviissä muodossa. Tutkielman ensimmäisessä luvussa vastataan tutkimuskysymykseen: Mikä merkitys riittävällä fyysisellä aktiivisuudella on lapsen terveyteen ja hyvinvointiin? Tutkielman toisessa pääluvussa vastataan kysymyksiin: Miten sosiaalisella tuella voidaan tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta ja Millainen merkitys fyysisen ympäristön tuella on lapsen fyysiseen aktiivisuuteen?

2 VARHAISVUOSIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kehon liikettä, jossa energiankulutus nousee lepotilan yläpuolelle ja lisää samalla energiankulutusta (Suni ym. 2014). Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuden määrän mukaan joko kevyeen, reippaaseen tai vauhdikkaaseen/voimakkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus määrittyy sen mukaan, kuinka suuri energiankulutus on verrattuna lepotilaan (Suni ym. 2014, 31; Janssen & LeBlanc 2011). Fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella energiankulutuksen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittavuuden sekä fyysisen aktiivisuuden tyypin, esimerkiksi liikuntalaji, liikkeiden määrän, laadun ja intensiteetin sekä asiayhteyden, kuten paikan, välineiden ja vuorovaikutuksen näkökulmasta. (Sääkslahti 2005.) Liikunta ja fyysinen aktiivisuus luonnetaan usein samaksi asiaksi. Fyysinen aktiivisuus on liikunnan yksi alakäsitteistä. Liikunta käsitteenä sisältää lisäksi kaikki fysiologiset ja fyysiset toiminnot. (Sääkslahti 2015, 18.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus on luonteenomaista liikkumista, leikkimistä ja arjen tehtävien parissa touhuamista (Zimmer 2001, 44). Soini (2015) kuvaa lapsen liikuntaa fyysisesti aktiivisena leikkinä, jossa häntä kiehtovat kaikki leikin ominaisuudet, kuten vapaaehtoisuus, spontaanisuus ja leikkisyys. Leikkimistä pidetään fyysisen aktiivisuuden muotona, sillä intensiteetin taso vaihtelee merkittävästi leikin eri vaiheissa. Leikille on myös tyypillistä sen hetkittäinen kesto. (Timmons ym. 2007.) Alle kouluikäinen lapsi on luonnostaan fyysisesti aktiivinen eikä häntä tarvitse motivoida liikkumaan, mikäli hänelle tarjotaan riittävästi tilaa ja mahdollisuuksia luonnollisen liikunta tarpeidensa tyydyttämiseen (Zimmer 2001, 44). Lapsi on luonteeltaan utelias ja aktiivinen. Lapsi on aktiivisimmillaan liikkeessä ja leikkiessä muiden lasten kanssa. Tutustuessaan, tutkiessaan, kokeillessaan ja ottaessaan selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan, lapsi käyttää usein kaikkia aistejaan sekä vilkasta mielikuvitustaan. (Reunamo 2016.)

2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö yhdessä laajan monitieteisen asiantuntijaryhmän kanssa ovat luoneet uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suositusten perustana on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Sopimuksen mukaan jokaisella lapsella on oikeus

elää ja kehittyä omaan yksilölliseen tahtiinsa ja omien täysimääräisten mahdollisuuksiensa mukaisesti. Näiden mukaan jokaisella lapsella on oikeus mahdollisimman hyvään terveyteen, sosiaaliturvaan, koulutukseen sekä leikkiin, lepoon ja vapaa-aikaan. (Muuronen 2016.)

Vuonna 2016 julkaistujen kansallisten suositusten mukaan lapselle tulisi kertyä joka päivä vähintään kolme tuntia liikkumista. Päivittäinen suositus vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta. Lapselle tulee kertyä päivittäin kevyttä liikkumista, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus myös rentoutua ja rauhoittua. Päivittäinen liikunta on riittävän unen ja terveellisen ravinnon rinnalla yhtä tärkeää. (Haapala ym. 2016.) Lapsen hyvinvointi koostuu sopivasta levosta ja rasituksesta, monipuolisesta terveellisestä ravinnosta, sekä päivittäisestä ulkoilusta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Lapsella tulee olla päivittäin mahdollisuus käyttää voimansa loppuun liikkuen ja leikkien, sillä liian vähäinen liikunta ei tarjoa lapselle tarpeeksi rasitus ärsykeitä (Zimmer 2001, 44). Riittävä fyysinen aktiivisuus tulee olla luonteva osa lapsen päivää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016). Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää, sillä pitkät paikallaanolo jaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti. Hän tutkii, kokeilee, yrittää ja erehtyy. (Haapala ym. 2016.) Lapsen fyysisesti passiivista ajankäyttöä vähentämällä on tutkimusten mukaan saatu hyviä tuloksia lasten liikalihavuuden suhteen. Ajatus on, että lapsi on luonnostaan aktiivinen, ja täten fyysinen passiivisuus on helppo korvata ainakin kohtalaisella fyysisellä aktiivisuudella. (Fogelholm 2005, 166–167.)

Vaikka nykyisin päiväkotikäisten lasten liikuntaharrastuksien määrä urheiluseuroissa on lisääntynyt, muutos ei ole lisännyt lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää. Syynä voidaan pitää sitä, että sisäleikit ja passiiviset ajanviettotavat ovat korvanneet lapsen fyysisesti aktiivisia pihaleikkejä ja ulkoilua. (Soini 2015.) Lapsen päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä vastaavat yhdessä varhaiskasvatushenkilöstö sekä lasten vanhemmat. Yhteisten tietojen jakaminen varmistaa sen, että jokaisella on tarvittava tieto fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Laukkanen ym. 2016.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö on kokenut suuria muutoksia, jotka ovat vaikuttaneet erityisesti perheiden ajankäyttöön ja elintapoihin. Nämä taas ovat heijastuneet päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun. Suomi on edelläkävijä tunnistamaan liikunnan merkitystä lasten fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Suomi on ollut ensimmäisten maiden joukossa julkaisemassa liikunnan suosituksia alle kouluikäisille lapsille. Suomessa ensimmäiset suositukset julkaistiin vuonna 2005. Vuonna 2015 käynnistettiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, jonka tavoitteena on ollut lisätä liikuntaa lapsen jokaiseen päivään. Tässä painopisteenä on ollut erityisesti lapsilähtöiset toimintatavat. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016.)

Uudet varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat laajaan tutkimustietoon. Tutkimuksissa on etsitty vastauksia siihen, miten varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa toimivien aikuisten tulisi tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Suosituksissa on huomioitu fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooli sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus osana varhaiskasvatusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5-6.)

2.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys alle kouluikäisen lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen

Lapsen liikkuminen eli liikunta on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvuille ja kehitykselle (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Lapsen kehon koon kasvua kutsutaan fyysiseksi kasvuksi ja kehitykseksi. Kasvu on määrällistä muutosta, kuten pituuden ja painon lisääntyminen. Kehitys on taas laadullista muutosta. Kasvuun kuuluu olennaisesti myös maturaatio eli kypsyminen. (Sääkslahti 2015, 25.) Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttää lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttöä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Fyysisen aktiivisuuden lisäksi lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat perimä, ravitsemus sekä ympäristön ärsykkeet kuten liikunta. Biologinen järjestelmä sen sijaan ohjaa kudosten ja elinjärjestelmien kasvua ja toiminnallista kehitystä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 55.)

Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle on haasteellista mitata. Aikuisten kohdalla fyysisen aktiivisuuden merkityksiä voidaan mitata väestötasolla kuolleisuutta ja sairastavuutta tarkkaillen. Lapsien kohdalla pitkäaikaissairaudet ovat liian harvinaisia eikä niitä voida mitata väestötason tutkimuksissa. Tutkimukset ovat kuitenkin antaneet viitteitä siitä, että aikuisilla havaitut liikunnan terveystvaikutukset voidaan havaita myös lapsilla, vaikkakaan ei yhtä selvästi. Vaikka lapsena toteutettu liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat hyvin tärkeitä, suurin osa sairauksista puhkeaa vasta aikuisiällä. (Fogelholm 2005, 167–168.) Lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimuksesta tekee haasteellisen sen, että alle 8-vuotiaat lapset eivät osaa itse arvioida liikkumistaan. Telama ym. (2014) tutkimuksessa lasten äideiltä kysyttiin arvioita lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, leikki ajoista ulkona sekä aktiivisuudesta verrattuna muihin lapsiin. Tulokset osoittivat että äidit ovat varsin hyvin tietoisia lapsien fyysisestä aktiivisuudesta ja he pystyivät arvioimaan sitä kohtalaisen luotettavasti. (Telama, Hirvensalo & Yang 2014.)

On olemassa runsaasti tutkimustietoa siitä, että riittävällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä monien sairauksien synty (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Liian vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella on sen sijaan todettu olevan terveyttä heikentäviä vaikutuksia erityisesti lapsilla, joilla esiintyy liikalihavuutta tai korkeaa verenpainetta. Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä suuremmat ovat sen terveystvaikutukset. (Janssen & LeBlanc 2010.)

Fyysisen aktiivisuuden on todettu ennaltaehkäisevän tyypin 2 diabeteksen, ylipainon ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). 2-tyypin diabeteksen riskitekijöitä ovat perimän lisäksi ylipaino ja liikunnan puute tai vähäinen aktiivisuus. Tutkimusten mukaan 2-tyypin diabetesta sairastavat nuoret ovat ylipainon ohella niukasti liikkuvia. Täten 2-tyypin diabeteksen hoidossa keskitytään elintapoihin, ravitsemukseen ja liikuntaan. (Vasankari 2008, 77–78.) Ylipainosta ja lihavuudesta on muodostunut kasvava ongelma jo alle kouluikäisten lasten kohdalla (Mäki ym. 2010). Tutkimukset ovat osoittaneet että lapsuus- ja nuoruusiän ylipaino ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä ja lisää näin mahdollisuuksia sairastua mm. sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen (Stigman 2008, 68; Timmons ym. 2007). Ylipainon ennaltaehkäisyssä riittävällä päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli. Liikunnan ohella muutokset ravintotottumuksissa ovat apukeino jo kertyneen ylipainon hoidossa. (Sääkslahti 2005.) Liikunnalla on todettu olevan positiivinen vaikutus myös 5–18-vuotiaiden lasten kehon rasvapitoisuuteen (Poitras ym. 2016).

Vauhdikkaat ja nopeatempoiset lasten leikit ja liikkuminen ovat luonnollisia tapoja kehittää hengitys ja verenkiertoelimistöä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnoilla tarkoitetaan keuhkojen ja sydämen toimintaa. Liikkuessa nämä elimistöt kuormittuvat, mikä näkyy hengityksen tiheytymisessä ja sydämen lyöntitiheyden nopeutumisessa. (Sääkslahti 2015, 47.) Lapsen tulee kuitenkin liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka, jotta hänen hengitys- ja verenkiertoelimistö pääsee kehittymään riittävästi (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10).

Lasten lihavuuden nopea yleistyminen on lisännyt myös lihavuuteen liittyvien aineenvaihduntahäiriöiden yleisyyttä. Tästä esimerkkinä on metabolinen oireyhtymä, jossa aineenvaihdunnalliset vaaratekijät ovat kertyneet samaan yksilöön. Lapsella metabolinen syndrooma voi koostua vyötärölihavuudesta, kohonneesta triglyseridien pitoisuudesta, kohonneesta verenpaineesta, kohonneesta paasto verensokerista ja matalasta HDL-kolesterolistä. Metabolisella syndroomalla ja vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella on löydetty yhteys toisiinsa. (Vasankari 2008, 73–74.)

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan yhteyksiä kolesteroliin (Janssen & LeBlanc, 2010). Selkeimmät liikunnan aiheuttamat hyödyt on havaittu HDL-kolesterolin ja triglyseridien pitoisuuksissa. Liikkuvilla henkilöillä HDL-kolesterolin pitoisuus on suurempi ja triglyseridien pitoisuus pienempi kuin liikkumattomilla. (Vasankari 2008, 71.) Liikunnan ja kohonneen verenpaineen yhteyttä lapsilla on tutkittu suhteellisen vähän. Tehty tutkimus on osoittanut, että 3-8 kuukauden kestävyysliikunta vähentää lähtöhetkellä koholla olevaa verenpainetta nuorilla. Sen sijaan TV:n katselun ja kohonneen verenpaineen välillä on osoitettu olevan selvä yhteys myös lapsilla. (Vasankari 2008, 72.) Sääkslahden (2005) tekemän tutkimuksen tulokset osoittavat, että erityisesti pojilla runsas ulkona leikkiminen ja tytöillä vauhdikas leikkiminen ovat yhteydessä alhaiseen painoindeksiin, kokonaiskolesteroliin ja triglyseridipitoisuuteen. Sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden ennaltaehkäisemisen kannalta lapsia tulisi kannustaa leikkimään runsaasti ulkona sekä lisäämään leikkeihin fyysistä intensiteettiä. Ulkona tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden on havaittu parantavan myös lasten unta. (Sääkslahti 2005, 89.)

Monipuolisilla fyysisillä rasituksilla voidaan tukea lapsen kasvuärsykeitä, kehittää koordinaatiokykyä sekä vahvistaa lihaksistoa (Zimmer 2001, 44). Lihas- ja jänne kudokset kehittyvät sen mukaan, miten paljon niitä käytetään. Kasvaakseen, voimistuakseen ja kehittyäkseen, lihaksia ja jänteitä tulee käyttää. Lihakset mahdollistavat tahdonalaisen

liikkumisen, tasapainon ylläpitämisen sekä maan vetovoiman vastustamisen. Jänteet sen sijaan pitävät luut ja nivelet paikallaan. Päivittäisellä monipuolisella liikunnalla autetaan jäniteitä vahvistumaan ja kehittymään. (Sääkslahti 2015, 42.) Myös luuston hyvinvoinnin kannalta säännöllinen ja monipuolinen liikuntakuormitus on välttämätöntä. Mikäli luustoa ei kuormiteta tarpeeksi, se ei saavuta riittävää lujuutta. (Stigman 2008, 75.) Erityisen tärkeä vaihe luuston vahvistumisen kannalta koetaan nopeimman kasvupyrähdysen aikana. Fyysinen passiivisuus murrosiän aikana voi johtaa pahimmassa tapauksessa siihen, että nuoren luusto ei saavuta parasta mahdollista luuston lujuutta ja rakennetta aikuisuuteen mennessä. Tämä taas lisää osteoporoosin riskiä myöhemmällä iällä. (Fogelholm 2005, 167.) Fyysisellä aktiivisuudella voidaan osteoporoosin ehkäisyn lisäksi vaikuttaa myös luuston mineraalitiheyteen (Janssen & LeBlanc 2010). Erityisesti liikunnalla, jossa on toistuvia voimakkaita iskuja, on ollut yhteyksiä 5–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten suurempaan luuntiheyteen (Poitras ym. 2016). Lapsen luonnollisen painon nousu mahdollistaa samalla myös kehon luonnollisen kuormituksen lisääntymisen. Tämän seurauksena sidekudokset, jänteet ja luukudokset vahvistuvat tasaisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

2.2.1 Fyysinen aktiivisuus ja motorinen kehitys

Motorinen kehitys on kehitysprosessi, jossa lapsi oppii ensin tahdonalaisen liikkumisen ja myöhemmin motoriset taidot alkavat kehittyä laadullisesti. Motorista kehitystä ohjaa osittain geeniperimä, myös ympäristöllä ja sen sallimilla liikkumismahdollisuuksilla on suuri vaikutus. (Sääkslahti 2015, 51.) Jotta tahdonalaiset toiminnot pääsisivät kehittymään, tulee hermoston kypsyä ja kehittyä. Lapsen hermosto kypsyy pääosin sisäisen perinnöllisen aikataulun mukaan, mutta se vaatii myös jatkuvaa harjoittelua. Hermostolliset prosessit tulevat nopeammiksi ja sujuvimmiksi lukuisten toistojen myötä. Hermostollisen kehittymisen myötä myös kehonhahmotus sekä puolisuus (lateraalisuus) kehittyvät. Aktiivisen liikkumisen myötä harjaantuneet hermostolliset prosessit kehittävät kehon hallintaa joka ilmenee hyvinä motorisina perustaitoina. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Motoriset taidot voidaan jakaa perustaitoihin ja erikoistaitoihin. Motorisiksi perustaidoiksi kutsutaan taitoja, joita ihminen tarvitsee läpi elämän selviytyäkseen itsenäisesti arkielämän edellyttämistä motoriikkaa vaativista haasteista. Motoriset perustaidot, kuten käveleminen,

juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinnittäminen, potkaiseminen ja lyöntiliike, tulisi lapsen oppia ennen seitsemää ikävuotta. Erikoistaitoihin lukeutuvat muun muassa erilaiset liikuntalajitaidot. (Sääkslahti 2015, 56.) Motorinen kehitys on koko elämän kestävä prosessi, jossa lapsen taito itsenäiseen liikkumiseen jatkuvasti paranee ja monipuolistuu. Motoriset perustaidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja liikeyhdistelmiä, joilla on jokin tarkoitus. Motoriset perustaidot voidaan jakaa karkeasti tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. (Sääkslahti 2015, 53.) Motoriset taidot kehittyvät alkeismallista motorisen taidon perusmalliin, kunnes lopulta saavutetaan taidon ihannemalli. Alussa lapsi kiinnittää kaiken huomionsa kehon liikuttamiseen ja pikkuhiljaa huomio liikkumisesta siirtyy ympäristön ja maaston huomioimiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan lapsen fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Lapsen motoristen taitojen kehittyminen edellyttää, että lapsi saa runsaasti mahdollisuuksia harjoitella liikkumista muuttuvissa ympäristöissä sekä erilaisten välineiden kanssa. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapselle tarjotaan mahdollisuuksia kokeilla ja opetella uutta sekä toistaa jo aikaisemmin opittuja taitoja. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Sääkslahden (2005) mukaan lapsen havaintomotoristen ja motoristen taitojen kehittyminen ovat vastavuoroisessa yhteydessä ympäristön tarjoamien liikuntamahdollisuuksien kanssa. Erityisesti kesäkuukausina tapahtuva runsaampi ulkoilu on merkittävässä osassa lasten motoristen taitojen kehittämisessä. Lapsia tulisi kannustaa leikkimään erityisesti ulkona, sillä ulkoleikit on todettu kehittävän monipuolisesti lasten liikkumistaitoja. (Soini 2015.) Luonnossa liikkua haastavat liikkumistilanteet syntyvät kuin itsestään ja samaan aikaan lapsen toimintakyky laajenee (Zimmer 2001, 169). Vähäinen fyysinen aktiivisuus on havaittu vaikuttavan lasten motorisen taitojen kuten liikkumis-, tasapaino- ja välineen käsittelytaitojen heikkenemiseen (Soini, 2015).

Motorisiin taitoihin vaikuttavat aina lapsen yksilölliset ominaisuudet, kuten sukupuoli, etninen tausta, ikä, fyysisen aktiivisuuden määrä, fyysinen kunto sekä terveydentila. Fyysisiä ominaisuuksia kuten voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja nopeutta, voidaan kehittää fyysisen aktiivisuuden sekä monipuolisen liikunnan avulla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsen omaehtoinen harjoittelu ja leikkiminen liikuntaleikkien kautta, vaikuttaa voimakkaammin lapsen liikuntataitojen kehittymiseen, kun se, että aikuinen ohjaisi niitä. (Sääkslahti 2015, 75.)

2.2.2 Fyysinen aktiivisuus ja kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymistä. Yleisimpiä kognitiivisia toimintoja ovat havaitseminen, muistaminen ja kieli. Näillä kognitiivisilla toiminnoilla on vaikutusta lapsen motoristen taitojen oppimisessa ja kehittymisessä. Ne vaikuttavat myös lapsen tapaan liikkua, aistia ja kokea kehollisia tuntemuksia ja tunteita. Kognitiivinen kehitys on paljolti kiinni yksilön geeneistä, mutta myös aikaisemmillä kokemuksilla on vaikutusta. Kognitiivinen kehitys rakentuu lapsen uteliaisuuden, kokeilevan ja tutkivien leikkien ja toimintojen kautta. Ympäristöllä on suuri merkitys lapsen kognitiivisten taitojen kehittymisessä, ja sitä kautta myös esimerkiksi lapsen liikunnallisen pätevyyden kokemuksiin. (Sääkslahti 2015, 92–93.)

Fyysinen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Kognitiivinen toiminta sisältää kaikki tiedon hankintaan liittyvät taidot, kuten havaitseminen, muistaminen, ymmärtäminen, ongelmanratkaisut ja ajattelu sekä toiminnan suunnittelu (Ahonen 2008, 59). Kognitiivisiin prosesseihin lukeutuu myös yksilön vireystila, tarkkaavaisuus sekä keskittymiskyky (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Kognitiivisten taitojen kehittyminen vaikuttaa merkittävästi siihen, miten lapsi oppii ymmärtämään maailmaa, sopeutuu siihen ja myös muokkaa sitä. Liikkuessa lapsi suunnittelee toimintaa ja tekee tarkkoja havaintoja omasta kehosta sekä ympäristöstä. Näin siis liikunnan kautta kognitiiviset toiminnot kehittyvät väistämättä ja muuttavat muotoaan taitojen kehittyessä. (Ahonen 2008, 59-61.)

2.2.3 Fyysinen aktiivisuus ja psyykkinen kehitys

Psyykkinen kehitys tarkoittaa yksilön elämänhallintaa ja -tyytyväisyyttä. Se sisältää myös mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymisen. Psyykkistä kehittymistä ovat esimerkiksi autonomia, pätevyyden sekä sosiaalisten yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen. Psyykkisellä kehityksellä pyritään luomaan muun muassa myönteinen minäkuva sekä vahva itsetunto. (Sääkslahti 2015, 105.) Liikunta tarjoaa positiivisia fyysisiä kokemuksia sekä mahdollistaa tunteiden ilmaisun. Nämä yhdessä mahdollistavat persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymisen. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.) Oman kehon hahmottamisen kautta lapsi luo perustan kehonkuvan syntymiselle joka on keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteinen

minäkuva luo pohjan hyvälle itsetunnolle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.) Liikunnan kautta lapsi pääsee tutustumaan omaan kehoonsa ja sen reaktioihin liikunnallisissa leikeissä, hikoilun ja hengästymisen muodossa. Ne auttavat lasta havaitsemaan kehon eri signaaleja, vaikka lapsi ei itse tiedostaisikaan kyseisiä prosesseja. (Zimmer 2001, 44.)

Fyysinen aktiivisuus vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Liikunnan avulla lasten henkistä hyvinvointia voidaan edistää monin tavoin. Vaikutukset ovat sen sijaan hyvin yksilöllisiä. Mielenterveys on yksilölle tärkeä voimavara. Sen avulla yksilö kykenee hallitsemaan stressin, sietää ahdistuksen ja menetyksen sekä sopeutuu elämäntilanteen muutoksiin. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.) Mikäli lapsi ei kykene käsittelemään muuttuvia elämäntilanteita voi seurauksena olla kommunikaatiohäiriöitä, agresiivisuutta, pelkoja, keskittymishäiriöitä sekä hyperaktiivisuutta (Zimmer 2001, 45). Säännöllisellä liikunnalla voidaan myönteisesti vaikuttaa lasten stressitasoihin, somattisiin ja sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuuden ja käyttäytymisen häiriöihin. Liikunnalla on myös yhteyksiä positiivisiin tunteisiin, mielialaan ja tyytyväisyyteen itseensä. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.)

2.2.4 Fyysinen aktiivisuus ja sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalinen kehitys sekä psyykinen kehitys menevät osittain päällekkäin ja niitä voi olla joskus vaikea erottaa toisistaan. Sosiaalseen kehitykseen lukeutuvat muun muassa tunnetaidot ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Jotta sosioemotionaaliset taidot kehittyvät, tulee lapsen oppia kuuntelemaan toisia, ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, tekemään yhteistyötä, auttamaan toista, samaistumaan toisen tunteisiin, odottamaan omaa vuoroa sekä sietämään häviötä. (Sääsklahti 2015, 113.) Liikunta- sekä erilaiset leikkitalanteet tarjoavat lapselle monipuolisia mahdollisuuksia kehittää omia emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007). Erilaiset joukkuepelit ja leikit luovat tilanteita vuorovaikutukselle, sekä opettavat toisten huomioonottamista. Yhtälailla perheliikunta on erinomaista lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vahvistamiseen ja syventämiseen. (Fogelholm 2005, 168.)

Tutkimukset ovat osoittaneet että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaalseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Leikki ja liikkuminen antaa lapselle mahdollisuuksia ymmärtää maailmaa,

solmia suhteita muihin ihmisiin sekä oppia tuntemaan itsensä. (Zimmer 2001, 69). Lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja toimiessa vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa. Hän oppii huomioimaan muut osallistujat sekä säätelemään omaa toimintaa ja omien tunteiden ilmaisua. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 14.) Soini (2015) kuvaa liikuntaleikkejä lapsen mahdollisuutena heittäytyä tuntemattomaan, altistua sattumalle, kokea iloa, elämyksiä ja oivalluksia. Ohjattujen liikuntaleikkien kautta lapsi osallistuu yhteiseen toimintaan ja näin hän kokee kuuluvansa joukkoon.

3 PERHE LAPSEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TUKIJANA

Perhe käsite voidaan ymmärtää hyvin monella tapaa. Perheet voivat erota toisistaan sen rakenteen tai elämänvaiheen mukaan. Usein arkikielessä perhe-käsitteellä tarkoitetaan miehen ja naisen sekä heidän lapsiensa muodostamaa yhteisöä, jota kutsutaan ydinperheeksi. Tämän rinnalle perheeksi lukeutuvat myös yksinhuoltajaperheet, uusperheet sekä sateenkaariperheet. Näiden lisäksi perheeksi lukeutuvat lapsuuden perheet sekä eläkeläisperheet. (Forsberg 2003, 10–13.) Perheeseen lukeutuvat henkilöt, jotka asuvat saman katon alla, ja heidän välillään on myönteinen tunneside. Vanhempiin lukeutuvat biologisten vanhempien lisäksi myös lasten viralliset huoltajat. (Hurme 1995, 141–142.)

Lapsen ja vanhemman välillä vallitsee voimakas molemminpuolinen kiintymys, jota kutsutaan biologiseksi siteeksi. Tämä on lähtökohta, johon vanhempien vaikutus lapseen perustuu. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapseen monella eri tapaa. Vaikutus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Vanhempien suora vaikutus lapseen on tietoista vaikuttamista. Vanhempien tietoinen vaikuttaminen voi esimerkiksi oman mallin näyttämistä tai opettamista. Epäsuorasti vaikuttamalla vanhemmat eivät ole tietoisia vaikuttamisesta tai heillä ei ole tarkoitusta vaikuttaa lapseen. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapseen myös tahtomattaan oman mallinsa kautta. (Hurme 1995, 148–150.)

Ensimmäisten ikävuosien aikana perhe on suurin lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä. Perheen vaikutus lapseen on suuri etenkin ensimmäisten elinvuosien aikana, jolloin perheen yhteiset leikit syventävät lasten ja vanhempien välistä kontaktia, ja sitä kautta tukevat lapsen kehitystä. Vanhemmat osallistuvat lapsen liikunnalliseen toimintaan esimerkiksi vaipanvaihdon yhteydessä kutittelemalla lastaan, puhutaan fyysisestä leikittelystä. Leikkeihin liittyy useita liikunta- ja havaintoärsykeitä. Fyysisyyden ohella ne ovat myös sosiaalisia leikkejä, sillä lapsen ja aikuisen välinen yhteys niissä on hyvin tiivis. Iän karttuessa edellisen kaltaiset leikit kuitenkin vähenevät. Vanhempien ja lasten välinen leikki ja liikkuminen on arvaamattoman tärkeää. Leikissä lapset kokevat vanhempansa muissa kuin arkisissa rooleissa. (Zimmer 2001, 88–89.) Pienenä opitut elintavat vaikuttavat osaltaan lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Opituilla käyttäytymismalleilla on usein taipumusta jäädä pysyviksi ja näin lapsena opitut elintavat saattavat vaikuttaa lapsen elämään myös aikuisiällä. (Lehto ym. 2009.)

Vanhempien omat harrastukset toimivat usein lastensa esikuvana mutta myös sisarukset toimivat tärkeinä käyttäytymismallina. Tutkimuksen mukaan vanhempien ja sisarusten yhteisillä liikuntamuodoilla on positiivisia vaikutuksia lasten motoriseen kehitykseen. (Zimmer 2001, 88–89.) Sisarusten omalla aktiivisuudella ja tuella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia lasten liikunta-aktiivisuuteen (Tammelin 2008). Kayn (2000) tekemässä tutkimuksessa suurella sisarusten määrällä voi olla vaikutusta vanhemmilta saatuun tukeen ja kannustukseen. Mitä enemmän sisaruksia, sitä vähemmän vanhemmilta saatu kannustus ja tuki kohdistuu yhteen lapseen. Toisaalta sisarukset omalla fyysisellä aktiivisuudella voivat vaikuttaa lasten liikunnallisuuteen positiivisesti. (Kay 2000.)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen on monen tekijän summa. Sallis ym. (2000) on jakanut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät neljään luokkaan: demografiset eli biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset ympäristötekijät. Taulukossa 1 on esitetty Sallisin ym. (2000) tutkimuksessa esiintyviä tekijöitä, joilla on todettu olevan yhteyksiä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Kuviossa on esitetty + -merkillä tekijät jotka ennustavat suurempaa aktiivisuutta ja – - merkillä tekijät jotka ennustavat pienempää aktiivisuutta.

Tekijöiden luokka	Yhteys fyysiseen aktiivisuuteen
Demografiset, biologiset	Sukupuoli (poika) + Ikä -
Psyykkiset	Menestyshakuisuus + Koettu liikunnallisuus + Masentuneisuus -
Sosiaaliset tekijät	Vanhempien tuki + Muiden läheisten tuki + Sisarusten liikunta +
Fyysinen ympäristö	Mahdollisuus liikuntaan +

TAULUKKO 1. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät (Sallis ym. 2000)

3.1 Demografiset ja biologiset tekijät

Sallis ym. (2000) tutkimuksessa tunnistettiin 11 demografista ja biologista tekijää, jotka voivat jollain tapaa vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Näistä seitsemää tekijää on tutkittu useimmissa tutkimuksissa. Ne ovat ikä, etninen tausta, sukupuoli, sosioekonominen status, yhden vanhemman huoltajuus, lapsen painoindeksi ja vanhemman ylipainoisuus tai lihavuus. Ne ovat esitetty taulukossa 1. Biologisista tekijöistä lapsen sukupuolella on todettu olevan vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, sillä pojat harrastavat tyttöjä aktiivisemmin liikuntaa. Iällä tai ylipainolla ei tässä tutkimuksessa havaittu merkittäviä vaikutuksia lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis ym. 2000.) Van der Horstin ym. (2007) tutkimuksessa tarkasteltiin kuutta lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijää. Näitä olivat sukupuoli, ikä, etninen tausta, vanhempien koulutus, painoindeksi ja yksinhuoltajaperheet. Myös tässä tutkimuksessa pojat olivat tyttöjä aktiivisempia. Lapsen painoindeksillä sekä passiivisella ajanvietolla löydettiin positiivinen yhteys. (Van de Hort ym. 2007.)

Yhden huoltajan vaikutuksia lapsen fyysiseen aktiivisuuteen on voitu havaita muun muassa Aarresalon (2012) tekemässä tutkimuksessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että yksinhuoltajaperheiden lapset ovat harvemmin mukana urheilutoiminnassa, kun kahden vanhemman perheen lapset. Perhetyyppi määrittää pitkälti sen sosioekonominen asema, mutta myös aikataulujen sovittaminen on merkittävässä roolissa. Yksinhuoltaja vanhemmilla on vähemmän aikaa soveltaa aikatauluja, jakaa taloustöitä ja hoitaa kuljetusta harrastuksiin. (Aarresalo 2012.) Englantilaisen tutkimuksen mukaan usein urheilussa menestyvät lapset tulevat perheestä jossa on sekä isä ja äiti (Kay 2000).

Lapset asetetaan eriarvoiseen asemaan harrastamattomuuden suhteen niin alueellisesti kuin sosioekonomisestikin. Samalla kun perheiden varallisuus on lisääntynyt, myös pienituloisten perheiden määrä on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Pienituloisuus on kasvanut erityisesti pienten lasten vanhempien keskuudessa. Taloudellinen toimeentulo on hyvinvoinnin keskeisimpiä osatekijöitä ja sen seurauksena koetut ongelmat ovat yhteydessä useisiin muihin ongelmiin. Yhtenä hyvinvoinnin mittarina voidaan pitää toimeentulon kokemista riittävänä. (Kaikkonen ym. 2012.)

Tutkimusten mukaan lasten aktiiviseen ja säännölliseen liikunnan harrastamiseen vaikuttavat vanhempien korkea koulutus tai ammattiasema sekä perheen korkea tulotaso (Tammelin 2008). Korkealla tulotasolla on todettu olevan yhteyttä myös lasten

säännöllisen aterioinnin todennäköisyyteen (Lehto ym. 2009). Tässä taustalla voi olla myös se, että korkeasti koulutetut vanhemmat liikkuvat mahdollisesti alemmin koulutettuja vanhempia enemmän. (Tammelin 2008). Tulotaso kuvaa vanhempien kulutusmahdollisuuksia ja näin parempi tuloisilla vanhemmilla voi olla enemmän halukkuutta ja mahdollisuuksia kustantaa lastensa liikuntaharrastuksia. On kuitenkin huomioitava että nykyisin liikunnaksi mielletään vain ohjattu ja suunnitelmallinen liikunta, vaikka liikuntaa on myös ulkona leikkiminen. (Lehto ym. 2009.)

Vanhempien oman liikunnallisuuden ja koulutustason yhteydet lasten liikuntaan heijastuvat erityisesti lasten arjessa ja viikonloppussa. Erityisesti äidin korkea koulutustaso on todettu lisäävän lasten liikuntaa nimenomaan arkena ja viikonloppuna. (Määttä ym. 2014.) Lisäksi äidin koulutustasolla on löydetty yhteyksiä lähes kaikkiin lapsen terveyden osa-alueisiin, kuten raskauden ja imetysajan tupakointiin, lasten ylipainoon, ruokavalintoihin, liikuntaan ja suun terveyteen (Kaikkonen ym. 2012).

Vanhempien sosioekonominen asema heijastuu myös tilanteessa, missä lapset harrastavat liikuntaa paikoissa jotka edellyttävät maksuja tai vaativat vanhempien kuljettamista. Myös urheiluvälineiden hankinta ja organisoidusta urheilusta aiheutuvat kustannukset on yksi eriarvoisuutta aiheuttava tekijä. (Tammelin 2003.) Erityisesti isän koulutustasolla on todettu olevan vaikutuksia rahallisen tuen antamisella lapsen liikuntaharrastuksiin. (Kay 2000.) Vanhempien osallistuminen lastensa liikuntaan vaikuttaa myönteisesti lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vaikka vanhempien osallistuminen lasten liikuntaan tarkoittaa rahallista tukea, harjoitusmaksujen ja kuljetuksesta aiheuttavien kustannusten maksamista, on se myös paljon muuta. Osallistuminen on myös hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaisua, sosiaalisen tuen osoittamista, toimimista itse mallina lapsille, lasten liikuntaan kohdistuvien odotusten esittämistä, ohjeiden antamista ja opettamista. (Tammelin 2008.)

Vanhempien sosioekonominen tausta vaikuttaa myös heidän mahdollisuuksiinsa hankkia lapselle liikuntavälineitä. Erilaisten välineiden avulla on mahdollista innostaa lasta monipuoliseen liikuntaan ja ne vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Kaikilla vanhemmilla ei ole mahdollisuuksia välineiden hankkimiseen. Tutkimusten mukaan alemman toimeentulon perheissä lapsilla on enemmän viihde-elektroniikkaa kuin muilla lapsilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

3.2 Psyykkiset tekijät

Sallis ym. (2000) tutkimuksessa tunnistettiin 15 psykologista tekijää jotka voivat jollain tapaa vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, joista 12 on tutkittu useimmissa tutkimuksissa. Näitä ovat itsetunto, koettu pätevyys, minä-pystyvyys, kehonkuva, asenteet ja tulosodotukset, asenteet hikoilua kohtaan, asenteet vapaa-ajan liikuntaan, negatiiviset asenteet liikuntatunteihin, aikomus fyysiseen aktiivisuuteen, fyysisen aktiivisuuden arvostaminen, toiminnasta koetut hyödyt ja koetut esteet. Sallis ym. tutkimuksessa johdonmukaisia positiivisia yhteyksiä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen löytyi vain terveellisellä ruokavaliolla ja aikaisemmalla fyysisellä aktiivisuudella. (Sallis ym. 2000.) Van der Horstin ym. (2007) tutkimuksessa tarkasteltiin minä-pystyvyyden, itsensä havainnoinnin, fyysisestä aktiivisuudesta nauttimisen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä esteitä. Tutkimuksessa todettiin minä-pystyvyyden olevan positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen 4-12-vuotiailla lapsilla. Television katselulla ja fyysisen aktiivisuuden välillä löydettiin negatiivinen yhteyksiä, erityisesti 4-12 -vuotiailla tytöillä. (Van der Horstin ym. 2007.)

3.3 Sosiaaliset tekijät

Sallis ym. (2000) tutkimuksessa tarkasteltiin 21 sosiaalista ja kulttuuri tekijää, joista yhdeksää on tutkittu vähintään kolmessa muussa tutkimuksessa. Näitä olivat vanhempien fyysinen aktiivisuus, vanhempien osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen nuorten kanssa, vanhempien kokema liikunnan hyöty, vanhempien kokemat esteet, vanhempien kannustus ja suosittelu, lasten kuljettaminen liikuntaharrastuksiin, lasten harrastusten maksaminen, subjektiiviset normit ja vertaisryhmän vaikutus. Tässä tutkimuksessa sosiaalisista tekijöistä lapsen fyysistä aktiivisuutta ennustavat erityisesti vanhemmilta ja muilta läheisiltä saatu tuki sekä sisarusten liikunta. (Sallis ym. 2000.) Aikuiset ja erityisesti omat vanhemmat voivat monella tapaa vaikuttaa myönteisesti lapsen suhteeseen fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä erilaisilla kasvatus käytännöillä on suuri merkitys. Fyysiseen aktiivisuuteen edistäviä kasvatus käytäntöjä ovat esimerkiksi liikkuminen yhdessä lapsen kanssa, kannustaminen ja avustaminen, lapsen liikkumisen seuraaminen, lapsen kuljettaminen fyysistä aktiivisuutta edistäviin paikkoihin tai tilanteisiin sekä fyysisen aktiivisuuden mahdollistavien tai siitä aiheutuvien kulujen kustantaminen. (Laukkanen ym. 2016.)

Perheillä on erilaisia arkisia rutiineja ja rituaaleja, joiden kautta perhe luo ja toteuttaa omaa identiteettiään. Ne myös luovat perheelle yhteisiä järjestäytyneitä toimintatapoja. Rutiinit synnyttävät rituaaleja ja vanhemmilla on valtava merkitys lasten rutiinien muodostumisessa. Rutiinit toimivat arjen järjestäjinä ja rituaalit antavat merkityksen arjelle. Muodostuneilla rituaaleilla, kuten säännöllisillä ruokailu ajoilla, on suuri symbolinen merkitys. Rutiinit toimivat toimintamalleina, jotka luovat järjestystä elämälle. Niillä on aina jokin konkreettinen tavoite. Perheen yhteisillä rituaaleilla ja rutiineilla voidaan nähdä suuria vaikutuksia perheenjäsenten hyvinvointiin. Uusiin rutiineihin ja rituaaleihin sopeutuminen voi olla perheelle hyvinkin haastavaa, sillä tutut arjen toimintatavat ovat perheelle hyvin tärkeitä. Tämä selittää myös sen, miksi perheillä voi olla haastavaa saada uusia, esimerkiksi terveyttä edistäviä toimintatapoja omaan arkeen. (Segal 2004, 499–507.)

Aloitteellisuutta, osallisuutta ja itsensä kehittämistä kunnioittava ja vahvistava ilmapiiri on lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta erityisen tärkeää. Omilta vanhemmilta saadut kehot sekä kannustus liikkumiseen ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan ovat lapselle merkittävässä asemassa. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa sitä mukaan, kun vanhemmat kannustavat sekä vievät lastaan aktiivisten leikkien pariin. (Laukkanen ym. 2016.) Hyvä ilmapiiri vaikuttaa myös siihen, kuinka paljon lapsi saa rakennusosia liikuntakokemuksista kognitiiviselle kehitykselle, luovuudelle ja mielikuvitukselle (Sääkslahti 2015, 92). Sääkslahden (2005, 93) mukaan myönteiset liikuntakokemukset erityisesti varhaislapsuudessa muokkaavat yksilön asenteita liikuntaa kohtaan. Nämä vaikuttavat yksilön suhtautumiseen liikuntaan myös myöhemmin nuoruus- ja aikuisiällä. (Sääkslahti 2015, 172–173.) Mitä pidempään lapsi harrastaa liikuntaa sitä todennäköisemmin yksilö on fyysisesti aktiivinen myös aikuisiällä. Liikunnan harrastamisessa läpi nuoruuden haasteista suurin onkin saada nuori jatkamaan liikkumista läpi murrosiän. (Fogelholm 2005, 165–166.)

Vanhempi toimii aktiivisessa roolissa sekä liikunnan kannustamisessa kun myös lapsen aktivoinnissa. Itsenäisyyden tukeminen vahvistaa lapsen pätevyyden kokemusta ja se taas houkuttelee lasta kokeilemaan omaa osaamista ja rajoja. (Sääkslahti 2015, 172–173.) Lapsen fyysiselle aktiivisuudella tulee antaa aikaa ja tietynlaista vapautta. Näin aikuinen vahvistaa että toiminta mahdollistaa kokeilemisen ja ongelmien ratkaisemisen. Näin toiminta on myös mahdollisimman lapsilähtöistä. (Pönkkö & Sääkslahti 2012.)

Lapsi hyödyntää ympäristön sallimat liikkumisen mahdollisuudet hyvinkin luontevasti. Tässä vanhempien on huolehdittava, että he eivät omilla säännöillään ja toimintaperiaatteillaan rajoita lapsen liikkumismahdollisuuksia. Aikuinen vastaa turvallisuudesta niin, ettei se vie lapsen iloa kokeilemisesta, yrittämisestä tai tutkimisesta. (Sääkslahti 2015, 172–173.) Vanhemmat toimivat lasten toiminnan rajoittajina tai vahvistajina. Hyväksymällä toiminnan he tietämättään vahvistavat lapsen omaa toimintaa, kun taas kieltämällä he rankaisevat lasta. Tämän kautta he vaikuttavat lapsen uskoon omaan itseensä ja hänen kykyynsä selviytyä tietynlaisista tilanteista. (Hurme 1995, 148–150.)

Lapsi oppii kokeilemalla. Lapsi yrittää ja erehtyy, joiden kautta syntyy oivaluksia toiminnallisista ratkaisuksista ja mielekkäistä toimintatavoista. (Pönkkö & Sääkslahti, 2012.) Aikuisen tehtävä on kuunnella ja huomioida lasta ja antaa hänelle mahdollisuus vaikuttaa. Lapsella on halu osallistua häntä koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen mielipiteet ja toiveet on hyvä ottaa huomioon ja näin lisätä hänen osallisuutta arjen toiminnoissa. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Kun lapselle annetaan mahdollisuuksia toteuttaa mielekästä toimintaa, vastaa se silloin lapsen kulloistakin kehitysvaihetta ja liikunnallisesti sopivan haastavaa toimintaa. Tällöin tehtävät asettuvat Vygotskin lähikehityksen vyöhykkeelle. (Pönkkö & Sääkslahti, 2012.) Lapsen toimiessa lähikehityksen vyöhykkeellä, on toiminta tällöin lapsen kehitystason ja potentiaalisen kehitystason välillä. Vygotskyn tarkoittaa lapsen oikealla kehitystasolla lapsen itsenäistä osaamista. Potentiaalinen kehitystaso on taas osaamista, johon lapsi yltää yhteistyössä muiden lasten tai aikuisten kanssa. Leikissä lapsi toimii hyvin luonnostaan lähikehityksen vyöhykkeellä. Se, mikä on kullakin hetkellä lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä, muuttuu seuraavassa vaiheessa uudeksi kehitystasoksi. (Vygotsky 1982, 183–187.)

Vanhemmat voivat tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta sosioemotionaalisen ympäristön avulla. Lasten keskinäiset toiminnot muiden lasten kanssa voivat opettaa lapselle samaan aikaan sosioemotionaalisia taitoja sekä synnyttää merkityksellisiä yhteisöllisyyden kokemuksia jotka taas voivat luoda jotain aivan uutta. Aikuisten tulisi nähdä ympäristö ja fyysiset tilat niin, että ne sallivat lapsille leikkipaikan, joka tukee lapsen motoristen taitojen harjoittelun sekä tyydyttää lapsen fyysisen aktiivisuuden tarpeen. Vanhemman antama tila ja aika ovat osoitus lapselle tämän merkityksellisen asian arvostamisesta. (Sääkslahti 2015, 173.)

Vanhemmat toimivat fyysisen aktiivisuuden roolimalleina. He vaikuttavat omalla suhtautumisellaan ja asenteellaan lapsen muodostamiin käsityksiin fyysisestä aktiivisuudesta. (Laukkanen et al. 2016.) Lapsi oppii vapaa-ajan vieton mallit kotona vanhempien mallista vaikka vanhemmilla ei olisi aikomustakaan opettaa niitä lapsilleen. Näin myös vanhempien omat asenteet liikuntaa kohtaan muokkaavat myös lapsen asennetta liikuntaan. (Hurme 1995, 149.) Lapsen fyysinen aktiivisuus sekä vanhempien liikunnallinen tuki ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Perheen kanssa liikkumisen, ulkoilemisen ja touhuamisen myötä lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu jokapäiväiseen elämään. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysisesti aktiivisesti liikkuvien ja liikuntaa harrastavien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin muut lapset. (Laukkanen et al. 2016.) Erikssonin ym. (2008) tekemässä tutkimuksessa tuli myös ilmi, että vanhempien fyysinen aktiivisuus vaikuttaa voimakkaasti lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset, joiden molemmat vanhemmat olivat fyysisesti aktiivisia, ajautuivat huomattavasti suuremmalla todennäköisyydellä urheiluharrastuksen pariin, kuin fyysisesti ei niin aktiivisten vanhempien lapset. Tutkimuksessa todettiin, että vanhempien tulisi kiinnittää huomioita omaan elintapoihinsa sekä liikuntatottumuksiin, jotka taas kannustavat lasta liikunnan pariin. (Eriksson ym. 2008.)

3.4 Fyysiset ympäristö tekijät

Sallis ym. (2000) tutkimuksessa tutkittiin 11 fyysisen ympäristön tekijää, joilla voi olla jonkinlainen vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Näistä tekijöistä kuusi oli sellaisia, joista oli tehty myös muita tutkimuksia. Näitä olivat liikuntavälineiden ja varusteiden saatavuus, vanhempien kuljettaminen lapsia liikuntaharrastuksiin, vuodenaika, asuinmiljö, naapuriston turvallisuus sekä ulkoilu mahdollisuus. (Sallis ym. 2000.) Lapsi on jatkuvasti välittömässä vuorovaikutussuhteessa kodin sosiaalisen ympäristön, kuten vanhempien ja sisarusten sekä fyysisen ympäristön kanssa. Koti ja sen tarjoamat välineet ja mahdollisuudet vaikuttavat lapsen käyttäytymistottumuksiin. (Soini ym. 2016.) Fyysinen ympäristö voi tarjota lapselle monenlaisia liikunnallisia virikkeitä (Zimmer 2001, 88).

Perhe voi vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kotona kodin erilaisilla ratkaisuilla. Koti on lapsen ensimmäinen ja tärkein liikkumatila. Koko kodin tulisi olla lapselle vapaata liikkuma-alaa jossa vanhemmat voivat pienillä ratkaisuilla tukea lapsen liikkumista.

(Zimmer 2001, 90.) Lapsi ei välttämättä tarvitse fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ylimääräisiä telineitä tai välineitä, mutta on myös tutkittu että sopiva vaihtelu virkistää ja innostaa kokeilemaan (Sääkslahti 2015, 135). Erilaisilla välineillä ja leluilla voidaan herättää lapsen kiinnostus. Monipuolistaakseen lapsen kehollisten kokemusten ja elämysten maailmaa, kannattaa lapselle tarjota liikuntaa kohtaan kiinnostavuutta lisääviä materiaaleja kuten erilaisia kalusteita, tavaroita ja kierrätysmateriaaleja. Erilaisten välineiden tulee olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä. Välineet helpottavat myös tukea tarvitsevien lasten liikkumista ja innostavat heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin. (Soini ym. 2016.)

Lähiympäristön virikkeellisyys herättää lapsen aktiivisesti tutkimaan ympäristöään. Erilaisten materiaalien ja tilan antamisen avulla on myös mahdollista innostaa lasta liikkumaan. Lapsen liikuntamahdollisuuksien laajentamisen kannalta vanhemmat voivat olla joko ylisuojelevia, jolloin he rajoittavat lapsen liikkumatilaa, tai vastaavasti vanhemmat voivat olla sallivia, ja näin tukea lapsen itsenäisyyden kehitystä. (Zimmer 2001, 88.) Lapselle ihanteellinen kasvuympäristö on turvallinen ja samalla uteliaisuutta edistävä ympäristö. Vanhempien tehtävänä on tarjota lapselle paljon erilaisia haastavia ja mielenkiintoisia materiaaleja sekä kodissa että sen ulkopuolella. (Hurme 1995, 150.)

Vanhemmat ovat omalta osaltaan vastuussa siitä, millaiset puitteet lapsella on kasvaa. Vanhemmat päättävät asuuko perhe omakotitalossa vai kerrostalossa tai sijaitseeko asunto maalla vai kaupungissa. (Hurme 1995, 150.) Kaupungistumisen myötä iso osa lapsista asuu nykypäivänä kaupungeissa tai esikaupunkialueilla. Kaupungissa asumisen myötä yleisenä pelkona onkin, että lapset viettävät suurimman osan ajastaan sisällä ja näin ollen lapsella on riski kadottaa kosketus luontoon. Uusimpien tutkimustulosten mukaan kaupungissa asuvat lapset harrastavat liikuntaa muita lapsia enemmän. Mahdollisena selityksenä tälle voidaan pitää sitä, että kaupungeissa on enemmän monipuolisia harrastusmahdollisuuksia kuin syrjäseudulla. (Soini ym. 2016.) Tutkimusten mukaan se, miten lähellä kotoa eri liikunnan mahdollistavat paikat ovat, vaikuttavat sen tunnearvoon. Mitä lyhempi matka paikkaan on, sitä todennäköisemmin paikasta pidetään. Tutkimukset ovat osoittaneet että lapset kulkevat itselleen mieluisiin paikkoihin todennäköisemmin itsenäisesti ja aktiivisesti. Luonnosta erkaantumisen pelosta huolimatta suurin osa alle kouluikäisistä lapsista nimeää suosituimmaksi leikkipaikakseen metsäiset alueet. (Soini ym. 2016.)

Ulkoilu tarjoaa lukuisia fyysistä aktiivisuutta lisääviä mahdollisuuksia. Ulkona on paljon kokeiltavaa ja tutkittavaa. Aikuisen tehtävä on kannustaa lasta kokeilemaan, tutkimaan ja keksimään omiin leikkeihin mielekkäitä käyttötarkoituksia. On olemassa tutkimusnäyttöä siitä, että metsämaastossa liikkuminen ja leikkiminen nostavat lapsen fyysisen aktiivisuuden tasoa. Metsä tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia kehittää tasapaino-, kiipeily-, hyppimis- ja heittämistaitoja. Viheralueet ovat erinomaisia leikki- ja liikuntapaikkoja. Myös asfaltoitu alue tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia leikeille ja pelailulle. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsi on aktiivisimmillaan kun hänellä on mahdollisuus vapaaseen ja omaehtoiseen leikkimiseen. Ulkona lapsella avautuu runsaasti tilaa ja vapautta, sillä siellä lapsen ei tarvitse turhaan varoa hajoittavan tavaroita tai törmäävän johonkin. Ulkoilu mahdollistaa myös monien sellaisten esineiden ja välineiden käytön, joita sisällä ei pysty hyödyntämään. (Sääkslahti 2015, 133–135.) Pienten lasten vanhempien tulisi kannustaa lapsia enemmän ulkona liikkumiseen myös sen vuoksi, että sen on todettu tukevan erityisesti lasten liikkumistaitojen kehittymistä (Sääkslahti 2005, 96).

Lapsen fyysistä ja motorista kehitystä estävät nykyiset asumis- ja liikenneolosuhteet. Lasten jokapäiväinen elinympäristö vaikuttaa vääjäämättä lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Lasten elinolosuhteiden muutokset ovat johtaneet muun muassa siihen, että lapselta on kielletty aktiivinen kanssakäyminen oman elinympäristönsä kanssa. Myös liikuntamahdollisuudet ovat kaventuneet. (Zimmer 2002, 17; 45.) Fyysisen ympäristön, kuten asumis- ja liikenneolosuhteiden ohella, myös aikuisten asenteet ovat avainasemassa, kun mietitään fyysisen ja motorisen kehityksen esteitä. Tutkimuksessa jossa mitattiin lasten itsenäistä liikkumista ja liikkumisen vapauksia, todettiin lasten vapauksien toimia itsenäisesti elinympäristössään kaventuneen huomattavasti parin viime vuosikymmenen aikana. Kansainvälisessä tutkimuksessa, jossa oli mukana 16 maata, suomalaisilla lapsilla todettiin olevan eniten vapauksia maailmassa liikkua itsenäisesti. Vapaus liikkua itsenäisesti on vähentynyt kuitenkin myös Suomessa. Vähentynyttä vapautta liikkua itsenäisesti selittää esimerkiksi yhteiskunnalliset muutokset. Kaupungistuminen ja sen mukana tuoma lisääntynyt liikenne on johtanut siihen, että aikuiset kuljettavat lapsensa kouluun ja harrastuksiin, myös kohtaamiset tuntemattomien ihmisten kanssa koetaan joskus uhkana. Lasten elämä on yhä enemmän institutionalisoitunutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että lasten elämä jäsentyy yhä enemmän niin ajallisesti kuin tilallisesti juuri lapsille tarkoitettuihin paikkoihin ja harrastuksiin. Lapset harrastavat yhä enemmän

urheiluseuroissa. Tämän ei voida kuitenkaan todeta suoranaisesti selittävän vähentynyttä vapautta liikkua itsenäisesti. On mahdollista, että nämä kaksi asiaa ovat tapahtuneet samaan aikaan. (Broberg 2015.)

Myös Kerrin ym. (2006) tutkimuksessa esiintyi samankaltaisia tuloksia. Ne korostavat lasten arkiliikunnan tärkeyttä, kuten esimerkiksi koulumatkan kulkemisen kävellen tai pyörällä. Tutkimuksen mukaan vanhempien huoli lasten koulumatkaa kohtaan liikenteen vaaroista ja koulumatkan pituudesta vaikuttavat koulumatkaliikuntaan. Myös vanhempien tapa kulkea omat työmatkansa vaikuttavat lapsen tapaan kulkea koulumatkat etenkin pienten lasten kohdalla. Koulumatkan suotuisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat vanhempien korkeat tulot, sopivaksi arvioitu koulumatka, sekä vähäiset turvallisuuteen liittyvät huolet jotka näin ollen lisäsivät koulumatkaliikuntaa. (Kerry ym. 2006.)

4 POHDINTA

Tutkielmamme tavoitteena oli selvittää perheen vaikutuksia alle 8-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Pyrimme vastaamaan asettamiimme tutkimuskysymyksiin kattavasti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen muodossa. Omat haasteensa meille asettivat tutkimustiedon paljous sekä aiheen rajaaminen. Fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan käsitteiden erottaminen toivat omat haasteensa, sillä nämä luonnetaan usein samaksi käsitteeksi. Fyysistä aktiivisuutta on tutkittu paljon kansainvälisesti. Kansainvälistä tutkimusaineistoa arvioidessa tulee huomioida aineistojen erilainen kulttuurinen tausta. Aiheesta löytyi myös jonkin verran ristiriitaista tutkimustietoa. Lisäksi ajankohtaisimman sekä relevanttimman tiedon hankkiminen toi omat haasteet.

Monet tutkimukset ovat antaneet osviittaa siitä, että lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosien aikana. Huolta ovat erityisesti aiheuttaneet tieto siitä, että alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 prosenttia liikkuu normaalin kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edellyttävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Lasten arkipäivät kuluvat suurimmaksi osaksi fyysisesti kevyissä touhuissa. Reippaan ja erittäin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden määrä on laskenut. Myös lasten vapaa ajan ulkoilun määrän vähentyminen on noussut esiin useissa tutkimuksissa. Kattavan tutkimusaineiston pohjalta Opetus ja kulttuuriministeriö ovat laatineet uudet varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Aiheen ajankohtaisuus, sekä sen tärkeys väestökehityksen kannalta sai meidät kiinnostumaan ja tutkimaan aihetta. Perheen näkökulma valikoitui tutkielmaan sen perusteella, koska perhe on todettu olevan lapsen fyysisen aktiivisuuden merkittävin tekijä.

Tutkimuksessa, jossa lasten äideiltä kysyttiin lastensa fyysisestä aktiivisuudesta, ulkoilusta sekä aktiivisuudesta verrattuna muihin lapsiin, tulokset osoittivat, että äidit ovat varsin hyvin tietoisia lastensa fyysisestä aktiivisuudesta. Näin he myös pystyivät arvioimaan lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrää kohtalaisen luotettavasti (Telama, Hirvensalo & Yang 2014). Vaikka tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhemmat tiedostavat lastensa fyysisen aktiivisuuden määrät, siitä huolimatta lapset eivät ole riittävän aktiivisia. On tärkeää, että vanhemmat tehdään tietoiseksi siitä, miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä miten vanhemmat ja perhe voi tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta. Myös lapsen fyysiseen passiivisuuteen tulee kiinnittää huomiota. Vanhempien

on tärkeää tiedostaa että lapset liikkuvat luontaisesti, leikkien ja tutkien, ja vanhempien tehtävä on tukea lasta toimimaan hänelle luontaisella tavalla.

Kun etsitään ratkaisuja siihen, millä tavoin perhe ja erityisesti vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, korostuu erityisesti tuen ja kannustuksen merkitys. Samalla kun lasten liikuntaharrastuksien määrä urheiluseuroissa on lisääntynyt, lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää ei ole noussut. Vanhemmat siis kannustavat lasta harrastusten pariin, mutta unohdetaanko tässä muu fyysinen aktiivisuus ja erityisesti ulkoilu. Eivötkö vanhemmat pidä muuta vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta niin tärkeänä? Kun tätä peilataan uusiin varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin, tärkeimmäksi asiaksi nousee fyysisen aktiivisuuden kokonaisuus, eikä ainoastaan fyysisesti aktiivinen harrastustoiminta.

Vanhemmat toimivat lastensa roolimalleina. Myös sisarukset ovat lapselle esikuvia ja toimivat näin käyttäytymismalleina (Zimmer 2001, 88–89). Se, miten perheessä suhtaudutaan fyysiseen aktiivisuuteen, heijastuu usein myös perheen arjen rutiineissa. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen opettavat lapselle, että liikkuminen kuuluu jokapäiväiseen elämään. Myös vanhempien oma suhtautuminen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa lapsen käsityksiin. Tässä erilaiset kasvatuskäytännöt ovat suuressa roolissa. Jotta perheessä voidaan kasvatuskäytännöillä edistää lasta fyysiseen aktiivisuuteen, tulee perheessä liikkua yhdessä lapsen kanssa, kannustaa ja avustaa, seurata lapsen liikkumista, kuljettaa lasta fyysisesti aktiivisuutta edistäviin paikkoihin sekä kustantaa mahdollisesti syntyviä kuluja. (Laukkanen ym. 2016.)

Tutkimuksissa on löydetty yhteyksiä perheen sosioekonomisen aseman sekä lasten fyysisen aktiivisuuden välillä. Parempi tuloisilla vanhemmilla on enemmän halukkuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa lastensa liikuntaharrastuksiin. Lehto (2009) kuitenkin korostaa että vanhemmat usein unohtavat, että liikunta voi olla paljon muutakin kuin liikuntaharrastusten parissa toimimista. Hän nostaa esiin ulkoilun tärkeyden. Ulkoilun merkitystä ja sen terveysvaikutuksia on nostettu esiin myös monissa muissa tutkimuksissa. Ulkoilu tarjoaa lapselle suunnattomasti mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen. Broberg (2015) puhuu lasten institutionaalisoitumisesta, jossa kyse on siitä, että lapset ovat aiempaa tiukemmin sidottuna juuri lapsille tarkoitettuihin paikkoihin ja harrastuksiin. Tämä taas poistaa lasten mahdollisuuksia leikkiä vapaasti ulkona ja muissa fyysistä aktiivisuutta edistävissä ympäristöissä.

Fyysisellä ympäristöllä on monia vaikutuksia lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Päällimmäisenä ja merkittävimpinä tekijöinä tutkielmassamme korostuivat liikuntavälineiden ja varusteiden saatavuus, asuinympäristö, sekä ulkoilu mahdollisuus. Fyysisen ympäristön kohdalla huomion arvoista ovat myös vanhempien erilaiset rajoitukset ja turvallisuuteen liittyvät asiat lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Hurme (1995) korostaa, että lapselle ihanteellinen kasvuympäristö on turvallinen ja samalla uteliaisuutta edistävä ympäristö. Tällaisessa ympäristössä tulee olla lapselle paljon erilaisia haastavia ja mielenkiintoisia materiaaleja sekä kodissa että sen ulkopuolella.

Tutkielmamme aihetta voisi syventää pro-gradu työssä esimerkiksi seurantatutkimuksella. Tutkimuksessa valittaisiin joku yleinen puisto, tai leikkialue, jossa seurattaisiin leikkijöitä ja heidän vanhempiaan. Vanhempia, jotka tulisivat puistoon lastensa kanssa, haastateltaisiin siitä, kuinka usein vanhemmat käyvät lastensa kanssa puistossa ja millä muilla keinoin he tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksen hyvänä vertailukohtana voisi käyttää Laukkasen ym. (2016) aiempaa tutkimusta, jonka mukaan vanhemmat käyttivät enemmän aikaa lastensa kanssa liikkumiseen viikonloppuisin. Lisäksi tutkimuskohteena voisi olla lasten kannustamiseen liittyvät vaikutukset, sekä vanhempien oman esimerkin ja liikkumisen vaikutukset lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.

LÄHTEET

- Aarresalo, O. (2014). Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU*, 38–41.
- Broberg, A. (2015). Hyvä kaupunkisuunnittelu tukee lasten liikkumista. *Liikunta & Tiede* 52 (5), 4-8.
- Eriksson, M. Nordqvist, T. & Rasmussen, F. (2008). Associations between parents and 12-year-old children's sport and vigorous activity: the role of self-esteem and athletic competence. *Phys Act Health* 5 (3), 359-373.
- Forsberg, H. (2003). Kriittistä näkökulmaa jäljittämässä. Teoksessa H. Forsberg & R. Nätkin (toim.) *Perhe murroksessa, kriittisen perhetutkimuksen jäljillä*. Helsinki: Gaudeamus, 7-15.
- Haapala, E. Pulakka, A. Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 12-22.
- Hurme, H. (1995). Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan*. Helsinki: WSOY, 139–156.
- Janssen, I. & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (40), 1-13.
- Kaikkonen, R. Mäki, P. Hakulinen-Viitanen, T. Markkula, J. Wikström, K. Ovaskainen, M-L. Virtanen, S. & Laatikainen, T. (2012). Lasten ja lapsiperheiden terveyst- ja hyvinvointierot. *THL Raportti* 16/2012.
- Kay, T. (2000). Sporting excellence: A family affair? *European physical education review* 6 (2), 151–169.

Laukkanen, A. Määttä, S. Reunamo, J. Roos, E. Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 22-26.

Lehto, R. Corander, C. Ray, C. & Roos, E. (2009). Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 258–271.

Muuronen, K. (2016). Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 7-11.

Mäki, P. Hakulinen-Viitanen, T. Kaikkonen, R. Koponen, P. Ovaskainen, M. Sippola, R. Virtanen, S. & Laatikainen, T. ja LATE työryhmä (2010). Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 2/2010.

Määttä, S. Nuutinen, T. Ray, C. Eriksson, J.G. Weiderpass, E. & Roos, E. (2014). Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

Poitras, V. J. Gray, C. E. Borghese, M. M. Carson, V. Chaput, J. Janssen, I. Katzmarzyk, P. Pate, R. R. Gorber, S. C. Kho, M. E. Sampson, M. & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41, 197–239.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2011). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.

Reunamo, J. (2016). Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22.

Sallis, J.F. Prochaska, J.J. & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.

Segal, R. (2004). Family Routines and Rituals: A Context for Occupational Therapy Interventions. *American Journal of Occupational Therapy* 58 (5), 499-508.

Soini, A. (2015). Ylös, ulos ja leikkimään! Sport.fi. Viitattu 7.2.2017 <http://www.sport.fi/blogit/posts/ylos-ulos-ja-leikkimaan>

Soini, A. Laukkanen, A. Mäki P. & Reunamo, J. (2016). Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22, 44-48.

Suni, J. Husu, P. Aittasalo, M. & Vasankari, T. (2014). Liikunta on osa liikkumista - Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 30–32.

Sääkslahti, A. (2008). Motorinen kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Sääkslahti, A. (2005). Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto, *Studies in sport, physical education and health* 104.

Sääkslahti, A. (2015). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22.

Tammelin, T. (2008). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7– 18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 47-70.

Tammelin, T. (2003). Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun yliopisto.

Telama, R. Hirvensalo, M. & Yang, X. (2014). Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. *Liikunta & Tiede* 51 (1), 4–9.

Timmons, B. Naylor, P-J. & Pfeiffer, K. (2007). Physical activity for preschool children — how much and how? *Canadian Journal of Public Health*, 98, 122-134.

Van Der Horst, K. Paw, M. J. Twisk, J. W. & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science of Sports & Exercise* 39 (8), 1241–1250.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (2005). Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2016). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17.

Vasankari, T. (2008). Veren rasva-arvot. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7– 18 vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 71-72.

Vygotski, L. S. (1982). *Ajattelu ja kieli*. Espoo: Amer-yhtymä Oy Weilin+Göös kirjapaino.

Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-KIRJAT .

